Kompass

Gegen sexualisierte Gewalt -
für einen besseren Alltag!

Eigentumsvorbehalt

Nach dem Eigentumsvorbehalt ist die Broschüre solange Eigentum der_des Absender_in, bis sie der_dem Gefangenen persönlich ausgehändigt ist. „Zur-Habe-Nahme“ ist keine Aushändigung im Sinne dieses Vorbehalts. Wird sie nicht persönlich ausgehändigt, ist sie der_dem Absender_in mit Angabe von Gründen zurückzusenden.

Impressum

Autorin Navina N.
COVER Tiera | tiera@riseup.net
SATZ iBalzereit
WEB www.unterstuetzer-innen.info
KONTAKT kontakt@unterstuetzer-innen.info

Hamburg, 2013

Diese Broschüre ist online unter www.unterstuetzer-innen.info kostenfrei zum Download zu finden.
Verbreitung ist ausdrücklich erwünscht!

Auch in dieser Reihe erschienen und ebenfalls kostenfrei auf **www.unterstuetzer-innen.info**:

Aufbruch – Informationen für Betroffene von sexualisierter Gewalt
Wegbegleitung – Informationen zur Unterstützung von Betroffenen von sexualisierter Gewalt

Vielen, vielen lieben Dank an alle Unterstützer_innen!

Dieses Werk bzw. Inhalt steht unter einer Creative Commons Namensnennung-NichtKommerziell-KeineBearbeitung 3.0 Unported Lizenz.

Guten Tag!

In deinen Händen hältst du ein Heft, das eigentlich gleich zwei Hefte sein könnte. Zumindest thematisch gesehen. Was du hier liest, ist ein Kompass. Und zwar einer, der sowohl die Realität von sexualisierter Gewalt beschreibt, als auch Perspektiven für einen respektvollen, solidarischen Umgang miteinander aufzeigt.

Im ersten Teil - ab Seite 5 - findest du alle harten Fakten: Wie geschieht sexualisierte Gewalt? Wer sind die Betroffenen? Wer sind die Täter?

Das ist kein schönes Thema. Wenn du selbst schon Erfahrungen damit gemacht hast – aber nicht nur dann – kann es sein, dass dich das Lesen sehr stark an Erlebtes oder Schlimmes erinnert. Deswegen: Achte auf dich.

Im zweiten Teil - ab Seite 15 - dann endlich die Perspektive: Hier geht es um die Frage, wie mit dieser ganzen Realität umgegangen werden kann. Für dich als Einzelperson, für dein soziales Umfeld. Dabei geht es zuerst um einen möglichen Umgang mit sexualisierter Gewalt. Damit es gar nicht erst soweit kommen muss, dass die Grenzen von Menschen überschritten werden, gibt es auch noch – last but not least – den ultimativen Guide zu einer konsensualen, bejahenden Sexualität! Für einen besseren Alltag!

Worum geht's hier eigentlich?

Stell dir vor, dir wird dein Handy geklaut. Vielleicht irgendwo in der Stadt, abends auf dem Nachhauseweg. Oder auf dem Weg von einer Party nach Hause.

Jetzt stell dir vor, du gehst zur Polizei, um den Diebstahl zur Anzeige zu bringen. Dein Fall wird aufgenommen, du erstattest Anzeige gegen unbekannt.

Die Polizeibeamtin fragt dich: „Wo hat der Diebstahl stattgefunden?"

Du antwortest:	„In der Straße soundso."
Polizeibeamtin:	„Und wie ist das passiert?"
Du:	„Na ja, eine Person stand auf einmal vor mir, guckte mich böse an und sagte, GIB MIR SOFORT DEIN HANDY! Ich habe Angst bekommen, sonst waren nirgendwo Menschen. Da habe ich mein Handy raus gerückt."
Polizeibeamtin:	„Also haben Sie kooperiert?"
Du:	„Na ja, ja. Irgendwie schon. Ich hatte Angst."
Polizeibeamtin:	„Sie haben also einfach so einer anderen Person ihr Handy gegeben. Sie haben weder um Hilfe gerufen, noch haben Sie sich körperlich gewehrt. Sehe ich das richtig?"
Du:	„Ja, schon. Aber... Also..."
Polizeibeamtin:	„Außerdem habe ich Informationen, dass Sie auch manchmal Sachen verschenken. Ist es nicht so, dass Sie ihr altes Handy einer Freundin geschenkt haben?"
Du:	„Ja, aber das ist doch etwas anderes?"
Polizeibeamtin:	„Sie geben also gerne Handys weg. Außerdem habe ich Informationen, dass Sie das Handy gerade neu hatten und vielen Leuten erzählt haben, wie toll es aussieht und wie gut es funktioniert."
Du:	„Ja, aber was hat das mit der Sache zu tun?"
Polizeibeamtin:	„Sie sind also alleine eine einsame Straße im Dunkeln langgelaufen. Menschen

wussten, dass Sie ein neues, tolles Handy haben. Und, dass Sie gerne Handys weggeben. Sie haben sich nicht gewehrt und sie haben nicht um Hilfe gerufen. Und jetzt wollen Sie eine Anzeige erstatten? Für mich klingt es eher danach, als hätten Sie Ihr Handy verschenkt und würden das jetzt bereuen. Wollen Sie wirklich eine Anzeige erstatten? Wollen Sie wirklich, dass eine Person verurteilt wird, weil Sie bereuen, Ihr Handy verschenkt zu haben?"

Fällt dir etwas auf? Natürlich ist der Dialog vollkommen absurd und würde in der Realität niemals so stattfinden. Natürlich ist eine Person nicht daran Schuld, wenn ihr Handy geklaut wird. Und natürlich hat ein Überfall nichts damit zu tun, ob die Person schon mal ein Handy verschenkt hat.

Jetzt lies den Dialog noch einmal und ersetze dabei „Handy klauen" durch „Vergewaltigung." Fällt dir noch etwas auf? Jetzt klingt das alles gar nicht mehr so fremd, oder?

Oft wird den Betroffenen von sexualisierter Gewalt mindestens eine Mitschuld an dem Geschehenen gegeben. Der kurze Rock, zu viel getrunken, alleine im Park gewesen, all das sind Mythen um das „schuldige Opfer". Dahinter steht die Annahme, dass Frauen irgendwie die Verantwortung dafür tragen, ob sie Betroffene von sexualisierter Gewalt werden, oder nicht. Für sich genommen schon einmal Quatsch, verkennt diese Annahme auch die Realität von sexualisierten Übergriffen: In den allermeisten Fällen ist es eben nicht der psychisch beeinträchtigte Fremde, der einer Frau im Park auflauert. Dazu aber später mehr.

Wichtig ist: Es ist nicht das Make-Up Schuld an Vergewaltigung und sexualisierten Übergriffen. Es geht weder darum, ob Frauen Selbstverteidigungskurse gemacht haben, noch um die Lage der eigenen Wohnung. Es geht nicht darum, mit wie vielen Menschen eine Frau Sex hatte. Es geht nicht um betrunken sein und nicht darum, ob eine Frau Pfefferspray dabei hat. Es geht auch nicht darum, wie spät es ist. Seitenstraßen sind nicht Schuld an Vergewaltigungen. **Schuld an Vergewaltigungen sind ausschließlich Menschen, die vergewaltigen.** Das gilt natürlich nicht nur für Vergewaltigungen, sondern für jede Form von sexualisierter Gewalt. Das kann sein: Das ungewollte Anfassen auf einer Party, das Ignorieren von

einem „Nein“ und so weiter. **Sexualisierte Gewalt ist alles, was die betroffene Person als solche definiert und benennt.**
Alles, was die Betroffene als Gewalt benennt? Puh. Da können die ja viel behaupten, oder? Was ist mit Falschbeschuldigungen? Angenommen, einer Person, die von einem Übergriff berichtet, wird einfach so geglaubt. Was dann? Was ist, wenn die Person nur sauer auf den vermeintlichen Täter ist? Verschmähte Liebe, Eifersucht, Rachegelüste? Klar, das kann es geben. Hier einmal die Realität dazu in Statistik abgebildet:

- In Deutschland werden 5% der geschehenen Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung zur Anzeige gebracht. Vielleicht noch einmal deutlicher anders herum: 95% der „Sexualdelikte“ werden noch nicht einmal der Polizei gemeldet, geschweige denn verurteilt.
- Angezeigt hingegen werden in Deutschland im Jahr ca. 8.000 Vergewaltigungen. Im gleichen Zeitraum werden etwas mehr als 1.000 Vergewaltiger vor Gericht verurteilt. Nur jede 13. Anzeige dazu endet in Deutschland mit einer Verurteilung.
- Falsch beschuldigt wird in 3% der Anklagefälle.
- Ca. 50% der Verfahren werden noch vor der Anklageerhebung aus Mangel an Beweisen eingestellt. Auch werden viele Verfahren eingestellt, weil die Identität des Täters unbekannt ist.

Zum Weiterlesen: BMFSJ (2012); Kelly/Seith/Lovett; Terre des Femmes

Du siehst, es sind also in den seltensten Fällen falsche Beschuldigungen und im Gegenteil ist es sehr viel öfter der Fall, dass Vergewaltiger weder angezeigt noch verurteilt werden. Die Statistik zu Verurteilung und Falschbeschuldigung bezieht sich übrigens nur auf Vergewaltigungen und nicht auf sexualisierte Übergriffe allgemein.

Mythen um sexualisierte Gewalt sorgen nicht nur dafür, dass den betroffenen Personen eine „Mitschuld“ an dem Geschehenen gegeben wird, sondern auch für falsche Vorstellungen von den Situationen, in denen sexualisierte Gewalt passiert.

Auch das macht es Betroffenen so schwer: Natürlich kennen diese ebenfalls alle Mythen um sexualisierte Gewalt. Wenn die Realität dann mit diesen nicht übereinstimmt, kann das zu zusätzlicher Scham, Verwirrung etc. führen, gerade wenn Betroffene zu den Tätern in irgendeiner Art von Beziehung stehen. Oder die Betroffenen glauben, dass ihnen gar nichts „Richtiges“ passiert ist, weil das Bild einer „richtigen Vergewaltigung“ eben nicht zwangsläufig mit der Realität übereinstimmt.

Wie passiert sexualisierte Gewalt?

Das Klischee schlechthin: Eine junge, hübsche Frau ist von einer Party auf dem Weg nach Hause. Es ist dunkel und sie nimmt die Abkürzung durch den verlassenen Park, zu viel getrunken hat sie auch noch. Aus dem Gebüsch springt ein fremder Mann und fällt über die Frau her. Die Frau schreit laut und versucht sich zu wehren. Irgendwann ist alles vorbei, der Täter ist entkommen, die Frau hat blaue Flecken und Prellungen und weint hysterisch.

Ja, diese Szene kommt in der Realität genau so vor. Im Verhältnis zu allen sexualisierten Übergriffen jedoch relativ selten. **Die allermeisten Betroffenen kennen den Täter mindestens flüchtig**. Oftmals sind es Bekannte, Menschen aus der Familie, Menschen, mit denen die betroffene Person eine Beziehung hat, Affären oder Menschen aus dem Freund_innenkreis.

Zum Weiterlesen: BMFSJ (2012)

Auch die Orte, an denen sexualisierte Gewalt geschieht, sind zumeist alles andere als dunkle Parks. Die Ergebnisse einer Studie des Bundesministeriums zeigen, dass **2/3 aller Übergriffe in der eigenen Wohnung stattfinden**. Öffentliche Orte hingegen gaben bei der Studie nur 20% der Frauen als Tatort an.

Auch der Mythos über das Verhalten der Betroffenen während der Gewalterfahrung und danach stimmt nicht zwangsläufig. Es ist sehr gut möglich, dass Betroffene direkt nach dem Übergriff in einer Art „Schockstarre“ sind, angespannt sind, viel weinen oder auch kühl und distanziert wirken. Sind diese „Sofortreaktionen“ vorbei, kommt es oft zu enormen Angstgefühlen, Demütigungsgefühlen etc. Diese wiederum sind häufig verbunden mit Schlafstörungen, Erschöpfung, körperlichen Symptomen wie Übelkeit, einem Verlust des Selbstvertrauens oder der Selbstachtung und so weiter. Du siehst, die Reaktionen auf sexualisierte Gewalt sind heftig und oftmals schwer auszuhalten.

Aber auch, wenn alles eine Weile her ist, können noch belastende Gefühle und Verhaltensweisen bestehen bleiben oder sich erst entwickeln. Das können Depressionen, schwere oder phobische Ängste, sozialer Rückzug, selbstverletzendes Verhalten, Essstörungen und Anderes sein. Diese heftigen Auswirkungen sind einfach zu erklären: **Sexualisierte Gewalt wird von Betroffenen psychisch oftmals als Todesnähe wahrgenommen**, d.h. zu einem Zeitpunkt

erfolgte ein so krasser Angriff auf die eigene Person, dass danach nichts mehr ist, wie es mal war. Die eigene Person ist dabei komplett passiv gemacht worden, ohnmächtig gegenüber dem Geschehen. Die Kontrolle ist in diesem Moment einfach weg. Sicherheit und Kontrolle über das, was mit der eigenen Person geschieht, sind jedoch so grundlegende Bedürfnisse von Menschen, dass dieses einen enormen Einschnitt in ihr Leben darstellt.

Auch während des Übergriffs ist das Verhalten von Betroffenen nicht unbedingt gekennzeichnet durch offensive Gegenwehr. Das bedeutet nicht, dass es „nicht so schlimm“ ist, sondern, dass Menschen intuitiv in Situationen extremer Belastung und Ohnmacht auf genau das Verhalten zurückgreifen, was das Überleben sichert. Das kann sein: Alles über sich ergehen lassen und starr vor Angst sein, sich scheinbar entgegenkommend zu verhalten, um die eigene Gefährdung zu verringern oder zum Beispiel auch die aggressive Gegenwehr. Deswegen ist ein sexualisierter Übergriff auch danach nicht unbedingt am Körper der betroffenen Person sichtbar. Sexualisierte Gewalt bedeutet nicht immer auch enorme körperliche Gewalt.

Zum Weiterlesen: Beratungsstelle Bonn; bff; Feldmann, #ichhabnichtangezeigt

Das macht es allerdings nicht weniger schlimm, der Einschnitt in die eigene Sicherheit und in die Kontrolle über das, was mit der eigenen Person geschieht, bleibt der gleiche: Psychische Folgen von erlebter sexualisierter Gewalt entstehen je nach Form dieser bei 56% bis zu 79% der betroffenen Personen, also bei mehr als der Hälfte bis zu fast allen. Ungefähr die Hälfte aller Betroffenen sprechen mit niemandem - keiner einzigen Person - über das, was passiert ist.

Was macht sexualisierte Gewalt so schlimm?

Schlimm ist es, nicht die Kontrolle über das zu haben, was mit dem eigenen Körper passiert. Schlimm ist, dass der eigene Wille verneint wird. Schlimm ist, in einem Moment nur Objekt zu sein und jeglichen Subjektstatus verloren zu haben. Sich nicht als handelnde Person wahrzunehmen. Jegliche Verneinung von der Betroffenen als Person mit einem eigenen Willen. Schlimm ist der Vertrauensmissbrauch. Schlimm ist die Macht, mit der sexualisierte Gewalt verbunden ist. Genau aus diesem Grunde steht in diesem Heft „sexualisierte Gewalt" und nicht etwa „sexuelle Gewalt." Es geht nicht um Sex oder körperliche Nähe. **Es geht um die Ausübung von Macht mit dem Mittel der Sexualität.** Und genau diese Macht ist es, die eine Erniedrigung und Demütigung der Betroffenen darstellt.
Natürlich kommen dazu noch die ganz individuellen Erfahrungen und Hintergründe der betroffenen Personen, wodurch das emotionale Erleben von Mensch zu Mensch verschieden ist. **Und genau aus diesem Grunde ist auch die betroffene Person die einzige Person, die sagen kann, wie sie etwas erlebt und empfunden hat und ob eine Grenzüberschreitung stattgefunden hat.**

Sexualisierte Übergriffe stellen eine extreme Belastungssituation für die betroffene Person dar, die nachhaltig und im schlimmsten Fall ein Leben lang Konsequenzen haben kann. Dazu kommt noch die Scham und Schuld, mit der sexualisierte Gewalt verbunden ist. Durch feste Vorstellungen über eine „richtige" Vergewaltigung oder „richtige" Gewalt, haben Betroffene sehr oft mit Zweifeln zu kämpfen. Vielleicht, weil sie den Täter mochten. Oder weil sie nicht „richtig" verletzt waren. Oder, weil die beste Freundin irgendwie daran gezweifelt hat, was passiert ist. Oder, weil die Betroffene sich fragt, was sie denn „falsch gemacht" hat, dass ausgerechnet ihr so etwas passiert. Durch eine Traumatisierung kommen sehr wahrscheinlich auch noch bereits beschriebene psychische Belastungen und Folgen hinzu. Vor allem, wenn alles nicht sofort aufgearbeitet werden kann und die Betroffene keine Unterstützung – sondern Anzweiflungen - erfährt. Wie gesagt, die Hälfte der Betroffenen spricht allerdings mit niemandem darüber.

Kennzeichen eines Traumas ist es übrigens, dass Menschen sich nicht an alle Einzelheiten der traumatisierenden Situation erin-

nern. Wenn eine Betroffene nicht mehr alles weiß, ist das also keinesfalls ein sicheres Anzeichen, dass sie sich alles nur ausgedacht hat. Viel mehr spricht das für eine Traumatisierung. Allein die Tatsache, dass die Möglichkeit so schlimmer psychologischer Folgen besteht, die im Zweifelsfall die komplette Existenz einer Person bedrohen, zeigt, dass sexualisierte Gewalt und Betroffene davon absolut ernst genommen werden müssen. Auf psychische Extrembelastungen reagieren Menschen extrem, um diese aushalten zu können. Die Reaktionen können dabei ebenfalls schwer auszuhalten und enorm belastend sein und das auf lange Zeit. Dabei ist egal, was die Person erlebt hat oder wie andere Personen das Geschehene bewerten.

Zum Weiterlesen: TARA

Wer sind die Betroffenen?

Auch hier zuerst ein bisschen Statistik:

- Zwischen ihrem 16. und 85. Lebensjahr haben 13% aller Frauen in Deutschland mindestens einmal sexualisierte Gewalt erlebt. Dabei wurden nur Erlebnisse gezählt, die strafrechtlich relevant sind und zu einer Verurteilung führen können. In Deutschland zählen dazu Vergewaltigung, versuchte Vergewaltigung und unterschiedliche Formen sexueller Nötigung.
- Sexuelle Belästigung haben in Deutschland 58% aller erwachsenen Frauen schon mindestens einmal erlebt.
- Es sind nicht alle gleich betroffen. Besonders betroffen sind z.B. Frauen mit Behinderung, Sexarbeiter_innen oder Trans*Personen. Diese Aufzählung ist nicht abschließend, aber du bekommst vermutlich eine Ahnung: Wo Menschen potentiell Diskriminierung wegen mehr als einer Sache ausgesetzt sind, häuft sich die Gefahr, sexualisierte Gewalt zu erleben.
- Auch wenn Frauen am meisten betroffen sind, bedeutet das nicht, dass Männer keine sexualisierte Gewalt erleben. Zahlen darüber sind allerdings wenig erfasst.

Zum Weiterlesen: BMFSJ (2006); BMFSJ (2012); LesMigraS; Uni Bielefeld

Was heißt das? **Das heißt, es passiert wirklich. Und es passiert in deiner Umgebung**. Es ist nicht nur die hübsche, junge Frau, die alleine auf der Straße unterwegs ist. Es sind viele Menschen, denen sexualisierte Gewalt widerfährt, unabhängig von Alter, sozialem Status, Aussehen, Verhalten, Religion oder Staatszugehörigkeit.

Das heißt, du kennst sie. **In deinem Freund_innenkreis sind Betroffene**. Du siehst es ihnen nicht an und weißt es nicht auf jeden Fall.

Es ist keine zufällig riesengroße Ansammlung von Einzelfällen. Es gibt sie wirklich.

Wenn jetzt aber die Betroffenen quasi überall sind, wo sind dann die Täter?

Wer sind die Täter?

Auch hier entspricht der Mythos nicht der Wahrheit. Die allgemeine Vorstellung über Menschen, die sexualisierte Gewalt ausüben sieht in etwa so aus: Ein Mann, sozial integriert, aber irgendwie schon immer komisch gewesen. Keine festen Beziehungen, irgendwie vereinsamt und ein Hang zum Sadistischen. Rastet irgendwann aus und fällt über die oben genannte hübsche, junge Frau her. Ein Triebtäter, der gar nicht anders konnte. Psychische Probleme und so.

Im Allgemeinen geht es also um die Annahme, dass der Täter irgendwie „gestört" (also nicht „normal" ist) oder seine Triebe nicht im Griff hat und seine Sexualität nicht kontrollieren kann.

Diese Mythen führen zu Einem: Zur eigenen Abgrenzung. Nur die wenigsten Menschen würden ihren Freund_innenkreis als Ansammlung von Triebtätern und „gestörten" Menschen beschreiben. Damit sind die Täter ganz weit weg von dir selbst. Leider stimmt das nicht.

Sowie du Betroffene kennst, kennst du auch Täter. Wie im Kapitel „Wie passiert sexualisierte Gewalt?" schon beschrieben, kennen sich Täter und Betroffene fast immer. Das heißt, auch du kennst sie. Wie auch bei den Betroffenen siehst du den Menschen nicht an, was in ihrem Leben passiert (ist).

Menschen werden nicht als Täter geboren und die meisten Täter sind psychopathologisch unauffällig. Das Problem ist, dass all diese Mythen um sexualisierte Gewalt ein so klares Bild von Betroffener, Täter und dem Geschehenen entwerfen, dass alles, was davon abweicht „unsichtbar" wird. Sei es durch Aussagen wie „Der hat seine Triebe nicht im Griff!" oder gerade bei sexualisierter Gewalt der Glaube, die Betroffene habe irgendwie alles provoziert. Damit – durch dieses feste Bild – wird alles, was davon abweicht, im wahrsten Sinne des Wortes unglaublich. Wie – DER? Der ist doch sonst so nett? Aber hatten die Beiden nicht eh was miteinander?

Und so weiter. Das bedeutet darüber hinaus, dass es relativ gefahrlos ist, sexualisierte Gewalt auszuüben. Und, dass es nicht zwangsläufig wirkt, wie Gewalt. Zumindest nicht wie die spektakulären Prozesse im Fernsehen.

Stell dir vor, die Frau, die nach drei Jahren Beziehung von ihrem Freund vergewaltigt wird. Hä, aber wo ist da jetzt der Unterschied? War vielleicht ein bisschen härter als sonst. Eben. Auf einmal wirkt es nicht mehr wie Gewalt. Oder, der Partyflirt, der irgendwann anfängt, rumzutatschen. Die Frau sagt Nein, aber allgemein bekannt ist ja, dass „Nein" eigentlich „Ja" heißt und Frauen eh immer erobert werden wollen.

Bis 1997 war „Vergewaltigung in der Ehe" in Deutschland kein Straftatbestand. Das heißt: Nur außerhalb einer Ehe konnte Vergewaltigung überhaupt stattfinden. Dass das Quatsch ist, ist hoffentlich klar. Es gibt kein „Recht auf Sex", auch nicht durch Eheschließungen. Aber solche strukturellen Vorstellungen prägen auch die Vorstellungen von Einzelnen.

Um auch in diesem Abschnitt die Statistik nicht zu vernachlässigen: Nur in 14,5% der Fälle strafrechtlich relevanter, sexualisierter Gewalt kennen sich Betroffene und Täter nicht. Nochmal zur Erinnerung: Sachen wie das absichtliche Randrücken in engen Räumen oder der enorm aufdringliche Flirt sind hier nicht erfasst, weil sie nicht strafrechtlich relevant sind. Gezählt sind allerdings angezeigte und nicht angezeigte Fälle, da es sich um eine Dunkelfeld-Studie handelt.

Zum Weiterlesen: BMFSJ (2012)

In knapp 50% der Fälle sind (oder waren) die Betroffene und der Täter in einer Beziehung. Der Rest der Täter kommt aus dem familiären Umfeld, aus dem Freund_innenkreis, aus Arbeits-/Uni-/Schulumfeld der Betroffenen oder ist sonst irgendwie bekannt, z.B. durch Dates, Affären oder Ähnliches.

Zum Weiterlesen: Bohner; #ichhabnichtangezeigt

Bei Vergewaltigung, versuchter Vergewaltigung und sexueller Nötigung sind 99% der Täter männlich. Geht es um sexuelle Belästigung, sind es 97% der Täter.

Zusammengefasst heißt das also: **Fast immer sind es Männer, die sexualisierte Gewalt ausüben.** Männer, die die betroffene Person kennen und ein mehr oder weniger intimes Verhältnis zu ihr haben oder hatten. Auch in Fällen, in denen Männer betroffen sind, sind

fast immer Männer die Täter. Wie auch die Betroffenen, haben die Täter unterschiedlichste gesellschaftliche Hintergründe in Bezug auf Einkommen, Beruf, Alter, Aussehen, Religion, Staatszugehörigkeit und so weiter.

Genau aus diesem Grunde steht in diesem Heft grundsätzlich DER Täter und DIE Betroffene. Alles andere wäre eine Verzerrung der Realität. Das bedeutet nicht, dass Menschen anderer Geschlechter nicht Täter_innen/Betroffene sein können oder, dass das als weniger schlimm anzusehen wäre.

Es geht dabei nicht darum, dass alle Männer potentiell Täter sind. Aber darum, dass all die vorher beschriebenen gesellschaftlichen Mythen es jederzeit ermöglichen, dass Männer Täter werden, ohne zwangsläufig mit Konsequenzen für ihr Verhalten rechnen zu müssen.

Zum Weiterlesen: Horvarth/Brown; Heiliger/Engelfried

Ganz im Gegenteil, sexualisierte Gewalt geht sogar mit sozialer Anerkennung zusammen. Wie? Der Typ, der die Frau „klargemacht“ hat, obwohl sie sich erst so geziert hat. Die Gruppe von fünf bis zehn Typen, die auf dem Gehweg keinen Platz machen, als die Frau ihnen entgegenkommt. Einer pfeift, alle lachen. All das hat Gründe.

Der Typ, der ganz aufgeregt das erste Date hat und „es nicht besser wusste“, weil Männer ja immer den ersten Schritt machen müssen und sie geschwiegen hat. Das sind keine Missverständnisse „zwischen den Geschlechtern“, sondern Ausdruck von gesellschaftlichen Verhältnissen. Der Typ wusste es vielleicht wirklich nicht besser. Musste er aber auch nicht, denn ihm passiert nichts. Weder ist er in der Situation bedrängt zu werden, noch muss er damit rechnen, von seinem sozialen Umfeld Ablehnung für sein Verhalten zu erfahren.

Und was machen wir jetzt damit? - Perspektiven für einen besseren Alltag

Tja, was machen wir jetzt damit? Offensichtlich geht es hier um eine riesengroße Gesamtscheiße, der wir vereinzelt ziemlich alleine gegenüber stehen. Nichts tun kann aber auch nicht die Lösung sein. Was tun also?

Im zweiten Teil dieses Heftes geht es darum, wie du als Einzelperson Einfluss nehmen kannst. Dabei geht es nicht darum, strukturelle Veränderungen zu schaffen. Natürlich wäre es das Schönste, wenn all die schlimmen Sachen, die im ersten Teil stehen, einfach aufhören würden und weg wären. Das wird so schnell allerdings nicht passieren. Deswegen: Fang bei dir an. Bei dir und deinem Umfeld. Mach aufmerksam auf das, was darin falsch läuft und mach aufmerksam auf das, was überall falsch läuft. Sei informiert und informiere Andere. Mach es besser und motiviere Andere, es dir gleich zu tun. Für einen besseren Alltag!

Definitionsmacht

Definitionsmacht bedeutet, dass es alleine in der Macht der betroffenen Person liegt, zu definieren, ob eine Grenzüberschreitung vorgelegen hat. Menschen haben nicht alle die gleichen körperlichen/emotionalen Grenzen. Individuelle Hintergründe und Vorerfahrungen sind ebenso bei allen Menschen unterschiedlich. Deswegen: Nur die betroffene Person ist dazu in der Lage, zutreffend zu beschreiben, was sie erlebt hat. Selbst wenn du genau das Gleiche erlebt hast, heißt das nicht, dass das emotionale Erleben gleich ist.

Daraus wiederum folgt, dass Betroffenen unbedingt zu glauben ist. Konkret heißt das: Stelle nicht infrage, was passiert ist. Nicht durch Nachfragen, wie denn jetzt alles genau war. Auch nicht durch Fragen, warum er das gemacht haben sollte. Egal, wie „geringfügig“ oder schockierend das Erlebnis für dich erscheinen mag. Übernimm die Bezeichnung der betroffenen Person. Mach nicht mehr oder weniger daraus, als sie gesagt hat. Auch das ist Teil der Macht, zu definieren. Es geht dabei nicht um vermeintlich „objektive“ Kriterien oder um einen Tathergang, sondern darum, dass eine

Person ein für sie schlimmes Erlebnis hatte. Damit ist das Erlebnis und der Bericht darüber absolut ernst zu nehmen.

Dieses Konzept dient dazu, einen **Schutzraum für die betroffene Person** zu eröffnen. Wie bereits geschrieben, sorgen Mythen um sexualisierte Gewalt oftmals für Anzweiflungen des Geschehenen und zur Infragestellung der Betroffenen. Das ist aktive Solidarisierung mit dem Täter und macht für die Betroffene nichts besser, im Gegenteil. Muss eine betroffene Person (zumindest in ihrem direkten sozialen Umfeld) keine Zweifel fürchten, kann sie zur Ruhe kommen und versuchen, das Geschehene aufzuarbeiten. Die Betroffene kann ein Gefühl der Sicherheit und der (körperlichen) Autonomie wiedererlangen. Das ist wichtig, denn wie gesagt nimmt sexualisierte Gewalt genau diese Selbstwahrnehmung als handelndes Subjekt weg.

Weiter bedeutet dieses Konzept, dass ausschließlich der Wille der Betroffenen das ist, was zählt. Es muss ihre Entscheidung sein, ob sie z.B. rechtliche Schritte gehen möchte, ob sie den Täter (der vermutlich auch aus ihrem sozialem Umfeld kommt) wiedersehen möchte und so weiter.

Es geht bei diesem Konzept nicht um Rechtsprechung und nicht um objektive Beweise. **Es geht darum, sich mit einer Betroffenen zu solidarisieren und ihr zu ermöglichen, sich von allem erholen zu können.** Auch wenn dir das Unbehagen bereiten mag, weil der gewohnte, juristische Weg genau andersrum ist: Zeig dich aktiv parteilich mit der Betroffenen. Schau dir die Statistik über Falschbeschuldigungen noch einmal an (siehe Kapitel „Worum geht's hier eigentlich?"). Frag dich notfalls einmal selbst, welchen Grund eine Person haben sollte, Gewalt erfahren zu wollen. Wie gesagt, es geht hier nicht um ein Richten, sondern darum, der Betroffenen einen Schutzraum bieten zu können und sie ernst zu nehmen.

Zum Weiterlesen: re.ACTion; Unterstützer_innengruppe DEFMA (2008)

Wie alle anderen theoretischen Konzepte auch, hat Definitionsmacht in der Praxis Grenzen und ist nicht immer leicht umzusetzen. Nicht zuletzt dadurch, dass eine Unschuldsvermutung durchaus sinnvoll ist. Allerdings ist die Forderung hinter dem Konzept der Definitionsmacht bei weitem nicht die Abschaffung dieser, sondern die Schaffung von Schutzräumen und unbedingte Solidarität mit Betroffenen von sexualisierter Gewalt. Das kann nur durch Definitionsmacht erreicht werden. Es geht nicht um juristische Praxis, sondern um einen praktischen Umgang miteinander.

Dieser kann trotz Grenzen des Konzepts nur durch Anerkennung der Definitionsmacht parteilich für die betroffene Person sein. Und genau diese Person ist das Wichtigste in dem Ganzen.

Alltagspraktisches Handeln

Zunächst erst einmal das eigentlich Offensichtliche: **Vergewaltige nicht. Übe keine sexualisierte Gewalt aus.** Überschreite nicht die Grenzen anderer Personen und stelle sicher, dass du das nicht tust. Es ist in deiner - und nur in deiner - Verantwortung.

Akzeptiere ein Nein. Frag nicht nach Gründen. Frag dich, ob die Person vor dir auf jeden Fall wissen muss, dass deiner Meinung nach ihr Oberteil verdammt gut sitzt. Dränge dich nicht auf. Versuch es nicht immer und immer wieder. Diskutiere nicht darüber.

Ziele in Sprüchen nicht auf „weibliche Schwäche“ ab. Der kickt wie ein Mädchen? Ach ja, Mädchen sind schwach. So etwas stellt die Normalität für Menschen her.

Siehst du, wie eine Person bedrängt wird (auf einer Party, in öffentlichen Verkehrsmitteln...), bleib in der Nähe. Geh nicht weg. Sprich die betroffene Person an, ob sie Unterstützung möchte. Sei da.

Jemand aus deinem Umfeld macht einen HAHA-SEIFE-BÜCKEN-Witz? Sag der Person, dass das nicht lustig ist. Lass die Person nicht glauben, es wäre okay. Sag es laut.

Dir wird erzählt, wie jemand den Partyflirt doch noch „rumgekriegt“ hat. Brauchte nur ein paar Wodka und Komplimente. Auch an dieser Stelle: **Keine High-Fives für Scheiße.**

Urteile nicht über die Sexualität von anderen Menschen. Es macht Menschen nicht toller oder schlechter, wenn sie Sex mit vielen wechselnden Personen haben.

Vielleicht fällt dir in deinem Umfeld auf, dass unterschiedlich gewertet wird, je nach dem, um welches Geschlecht es geht: Schlampe, Hengst etc. Achte darauf, und mach auch die Urheber_innen dieser Wertung darauf aufmerksam. Frag sie, warum es jetzt gerade bei dieser Person besonders stark bzw. verwerflich ist, viel Sex mit verschiedenen Personen zu haben.

Akzeptiere kein Infragestellen von Betroffenen in deiner Gegenwart. Kein „du weißt ja, wie sie ist“ und kein „ja, das sagt sie JETZT, wo die Beziehung vorbei ist“.

Zum Weiterlesen: High On Clichés

Erwarte keine Anerkennung für dein Tun. Es geht hier nicht darum, vor irgendwem besser dazustehen, sondern darum, allen Menschen den gleichen Subjektstatus einzuräumen. Darum, allen Menschen gleiche Autonomie über ihren Körper zuzugestehen. **Für einen Normalzustand zu sorgen, in dem Menschen keine Gewalt geschieht.** Das sollte selbstverständlich sein und nichts Besonderes.

Was tun mit einem Täter_innenvorwurf gegen Leute aus deinem Umfeld?

Der Schock ist da, jetzt ist es passiert. Es gibt gegen eine Person aus deinem Freund_innenkreis einen Täter_innenvorwurf. Ach-du-scheiße. Es ist alles echt. Was ist jetzt zu tun?

Auch für Betroffene und für Unterstützer_innen sind in dieser Reihe Hefte erschienen. Diese sind kostenfrei auf **www.unterstuetzer-innen.info** zum Download erhältlich!

Zuallerallererst geht es um die betroffene Person: Wie geht es ihr? Ist sie sicher? Bekommt sie die Unterstützung, die sie möchte? Sind diese Fragen geklärt, die nächste Challenge: Der Umgang mit der_dem Täter_in. Das ist nicht einfach.

Zunächst die Frage: Was wünscht sich die betroffene Person? Will sie „einfach“ jeglichen Kontakt abbrechen? Will sie, dass die_der Täter_in sich damit auseinandersetzt? Wie kann ein Umgang von dir mit der_dem Täter_in stattfinden, der parteilich für die betroffene Person ist?

Wenn du nicht weißt, wer die betroffene Person ist: Überlege nicht, wer sie ist oder sein könnte. Die (gewählte) Anonymität wird ihren Grund haben. Das solltest du akzeptieren. Trotzdem ist das, was die betroffene Person möchte, Mittelpunkt dessen, was jetzt geschieht.

Zunächst einmal geht es also darum, klarzustellen, dass du parteilich mit der Betroffenen bist, nicht an ihrer Definitionsmacht zwei-

felst und, dass sie zur Ruhe kommen kann.

Dann weiter: Dieses Heft kann eine Darstellung, wie eine Täter_innenarbeit bzw. -auseinandersetzung aussehen kann, nicht leisten. Allerdings gibt es dazu verschiedene, gute Ansätze wie z.B. Community Accountability, über die du dich bei Interesse und/oder Bedarf informieren kannst. Die Hinweise für weitere Informationen und Beratung findest du in dem Block an der Seite.

Community Accountability ist ein Konzept, in dem es um die Frage geht, wie ein gemeinschaftlicher Umgang mit bzw. eine gemeinschaftliche Antwort auf Gewalt organisierbar und umsetzbar ist.

Jetzt zum alltäglichen Umgang mit Täter_innen: Oftmals werden Übergriffe etc. als „privat", „Beziehungsstreit" oder Ähnliches abgetan. Und Privates wird gerne privat gelassen. Was dir dabei klar sein muss: Dadurch wird für die_den Täter_in Normalität aufrecht erhalten. Wie soll eine Person wissen, dass ihr Verhalten absolut nicht tolerierbar ist, wenn es vom sozialen Umfeld (zu dem du gehörst) toleriert wird? **Schweigen schützt Täter_innen.** Mit einem Schweigen positionierst du dich – gegen die betroffene Person. Es gibt keine Entschuldigung für sexualisierte Gewalt. Weder Alkohol, noch Eifersucht, noch halt-immer-so-direkt-sein und so weiter. **Akzeptiere keine Grenzverletzungen in deinem sozialen Umfeld.** Auch nicht, wenn sie dich nicht direkt betreffen.

Wahrung der Anonymität der Betroffenen heißt auch, dass du dir im Vorfeld darüber Gedanken machen solltest, wann ein guter Zeitpunkt ist, mit anderen Menschen aus deinem sozialem Umfeld darüber zu reden. Dabei geht es selbstverständlich um Menschen, die ohnehin wissen, was passiert ist und nicht darum, dass du Menschen im Alleingang darüber informierst. Trotzdem kann es auch für dich sehr wichtig sein, darüber sprechen zu können - ohne Täter_in und betroffene Person. Der Rahmen, in dem ein solches Gespräch stattfindet, ist dabei nicht zu unterschätzen. Es ist ein meilenweiter Unterschied zwischen dem Tresen-Gespräch/-gossip und einer Verabredung in einem privaten Raum, die genau dafür zustande gekommen ist. Auch in solchen Gesprächen geht es – wie immer – nicht um eine Bewertung des Geschehenen, um Fakten-Abgleich oder Ähnliches, sondern um euren (möglichen) Umgang mit der Situation.

Zum Weiterlesen: GAP; Incite!; Kelly/Peters-Golden; Kivel; Männer gegen Männergewalt; Millar; Transformative Hilfe; Transformative Justice

Angenommen, du bist der_dem Täter_in sehr nahe: Hör dir nicht „ihre_seine Seite" der Geschichte an. So etwas dient lediglich der Rechtfertigung, dass alles „ja gar nicht so schlimm war", dass die

Person kein schlechter Mensch ist oder alles ein „Riesenmissverständnis". Die Person mag auch kein schlechter Mensch sein, aber darum geht es nicht. Die_der Täter_in hat sich einer anderen Person gegenüber grenzverletzend verhalten, darum geht es. Wenn ihr miteinander darüber sprecht (und das für die betroffene Person okay ist!), sprecht über Hintergründe von sexualisierter Gewalt. Über Ansichten zu Sexualität und Rechte darauf. Erhalte nicht die Normalität aufrecht.

Dazu gehört auch, der_dem Täter_in klar und deutlich zu vermitteln, dass einfach-so-weitermachen keine Option ist. Weder mit einem freund_innenschaftlichen Umgang, noch mit dem Verhalten der_des Täter_in. Gerade, wenn du der Person nahe stehst, mag das super-schwer sein. Aber: Halte dir vor Augen, dass das Verhalten der_des Täter_in Gründe gehabt haben wird. Bewusst oder unbewusst. Und diese Gründe sind nicht gerade liebenswert. Also, positioniere dich! Handle jederzeit solidarisch und parteilich mit der Betroffenen, halte die Notwendigkeit der Auseinandersetzung der_des Täter_in mit dem Geschehenen präsent!

Was tun mit einem Täter_innenvorwurf gegen dich?

Nun kann es ja auch sein, dass es gegen dich einen Täter_innenvorwurf gibt. Was jetzt? Dieses Heft hat NICHT den Anspruch, dir zu sagen, was du machen musst, damit „alles wieder gut" ist. Das geht so einfach nicht und das kann dieses Heft auch gar nicht leisten. Es kommt auf die Betroffene an, das, was vorgefallen ist und auch auf dich, was jetzt passieren sollte.

Wenn es einen Täter_innenvorwurf gegen dich gibt, heißt das mindestens: Eine Person hat sich mit deinem Verhalten scheiße gefühlt. Das wirst du ändern wollen. Hier sind ein paar generelle Punkte, die du auf jeden Fall im Kopf haben solltest:

An erster Stelle steht die Betroffene. Nimm sie ernst. Es geht nicht um dich. Sie sagt, sie will dich nicht sehen? Akzeptiere das. Schick keine SMS, schreib ihr nicht auf facebook, geh nicht auf die Party, auf der sie ist. Auch wenn du das Bedürfnis hast, mit ihr reden zu wollen, um „Missverständnisse" zu beseitigen. Lass es.

Warum auf einmal Täter_in?
Vielleicht ist dir aufgefallen, dass im zweiten Teil dieses Hefts generell die_der Täter_in steht und nicht, wie vorher, DER Täter. Warum? Weil dieses Heft für alle Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht geschrieben ist. Die statistische Realität bleibt die gleiche.

Erzähl nicht euren gemeinsamen Freund_innen „deine Seite" der Geschichte. Um die geht es nicht. Akzeptiere die Definitionsmacht der Betroffenen.

Akzeptiere auch Forderungen der Betroffenen, wie z.B. das Wahren ihrer Anonymität. Betroffenen sexualisierter Gewalt wird es, wie du schon gelesen hast, nicht leicht gemacht, öffentlich über Geschehenes zu reden. Wenn sie keine Lust auf Fragen dazu, eine Tiefenanalyse ihrer Schminke und/oder ihres Alkoholkonsums hat, dann ist das in jedem Fall legitim. Akzeptiere auch du das.

Wenn du mit Freund_innen diskutieren möchtest, stell sicher, dass es für die Betroffene okay ist. Im Zweifelsfall, wenn sie keinen Kontakt möchte, kläre das vorher über Dritte. Wenn es okay ist, diskutiere NICHT, ob denn jetzt alles wirklich „so schlimm" war. Ja, war es. Für die Betroffene. Und sie zählt. Nutze Diskussionen, um deine Ansichten über und dein Verhalten bei Flirts, Kennenlernen, Beziehungen, Sexualität etc. zu reflektieren.

Gestehe der Betroffenen den Raum zu, den sie braucht und möchte. Du hast dir durch die Grenzüberschreitung schon Raum genommen, ohne zu fragen. Akzeptiere, dass ein Schutzraum nötig ist und Berechtigung hat. Das kann sowohl zeitlich als auch wirklich räumlich gemeint sein. Möglich sind an dieser Stelle Kontaktabbruch, Kontaktpausen, das Meiden bestimmter Orte, an denen ihr Beide oft seid, bestimmter sozialer Events mit eurem gemeinsamen Freund_innenkreis etc. Auch hier kommt es wieder darauf an, was die Betroffene möchte bzw. ob sie Forderungen stellt.

Jetzt kommt der schwerste und wichtigste Teil: Wehr nicht einfach so ab. Sieh dich als Mensch, der sich einer Person gegenüber absolut nicht gut verhalten hat. Akzeptiere das. Schlimm genug, dass es dazu soweit kommen musste und eine Person wegen dir leidet. Deswegen: Nimm die Sache wenigstens als Anlass, ernsthaft über dich, deine Ansichten und dein Verhalten nachzudenken.

Sag nicht „tut mir leid, dass es dir schlecht geht". Wenn du dich entschuldigen möchtest, dann sollte es nicht darum gehen, dass SIE jetzt ein emotionales Problem hat („...dass es DIR schlecht geht"), sondern darum, dass DU dich scheiße verhalten hast.

Denk über die Situation nach, um die es ging. Denk so richtig ehrlich für dich darüber nach. Ohne Abwehr. Ohne „das würde ich doch nie machen!“
Wie war die Situation? Wo wart ihr? Was ist vorher passiert? Was wolltest du in der Situation? Gab es eine aktive, euphorische Zustimmung über alles, was passieren sollte? Hat sich das zwischendurch geändert? Warst du zu jeder Zeit sicher, alle Beteiligten wollen genau das, was gerade passiert? Wodurch?

Was könnte die Situation für die betroffene Person schlimm gemacht haben? Gab es ein „aktiv“ und ein „passiv“? War das abgesprochen? Gab es irgendwie unterschiedliche Machtpositionen zwischen euch? Wenn ja, woher kamen diese?

Vielleicht hast du es ja wirklich nicht so gemeint. Das mag durchaus sein, macht es aber für die Betroffene nicht besser. Trotzdem war die Situation für sie schlimm. Und wenn du es nicht so gemeint hast, wirst du sicherlich wollen, dass das nicht noch einmal passiert. Und auch, wenn du es nicht so gemeint hast, bist du die einzige Person, die für dein Handeln verantwortlich ist.

Denk darüber nach, warum du gehandelt hast, wie du gehandelt hast. Warum dachtest du, alles ist okay? Wie kann es passieren, dass du etwas als super erlebst und eine andere Person das so anders wahrnimmt?

Hast du in dem Bewusstsein gehandelt, dass ein bestimmtes Geschlecht „halt so ist“ oder irgendetwas auf jeden Fall mag? Finde die Gründe für dein Verhalten und reflektiere diese. Gründe wird es geben, bewusst oder unbewusst. Du bist nicht als Täter_in geboren und du bist nicht der Prototyp eines genuin schlechten Menschen. Darum geht es nicht. Es geht darum, dass du nicht wollen wirst, dass Personen dein Verhalten als grenzüberschreitend empfinden. Und darum, dass du (und nur du!) dafür sorgen kannst, keine Grenzen zu überschreiten.

Zum Weiterlesen: Cockles; Kansas Mutual Aid Collective; Männer gegen Männergewalt; reSISTAS

Und nochmal: Auch wenn du die Person bist, die dein Verhalten reflektieren kann und sollte, das Wichtigste ist und bleibt die Betroffene. Du bist nicht der Mittelpunkt. Mach keine Szene. Nicht vor ihr, nicht vor Anderen. Inszeniere dich nicht als der arme Mensch, der es doch nicht besser wusste und das alles als riesengroßes Missverständnis. Auch nicht als der tolle Mensch, der ja jetzt auf

jeden Fall alles anders und besser machen möchte. Gut und notwendig, wenn es so ist. Aber dazu brauchst du das nicht laut allen deinen Freund_innen kommunizieren. Sieh einfach zu, die Gründe für dein Verhalten zu finden, darüber nachzudenken, dein Verhalten zu ändern und erwarte keine Anerkennung dafür, Menschen nicht mehr in beschissene Situationen zu bringen.

Die nächste Option ist: Du hast es so gemeint, dir war durchaus bewusst, dass dein Handeln nicht erwünscht ist und du fühlst dich im Recht. Wenn dem so sei, machst du Folgendes: Organisiere jetzt sofort deine Reise auf eine Insel. Eine Insel, auf der keine Menschen leben. Bleib da. Ende der Empfehlung.

Nein heisst Nein!

Okay, der letzte Abschnitt war darauf bezogen, was zu tun ist, wenn es schon zu spät ist bzw. eine Grenzüberschreitung stattgefunden hat. Das hat leider durchaus seine Berechtigung. Viel schöner ist es aber natürlich, wenn sich erst gar keine Person mit dem Verhalten Anderer unwohl fühlen muss. Deswegen handeln die nächsten Abschnitte davon, wie du sicher gehen kannst, dass du keine Grenzen überschreitest. Verbreite es gerne weiter, schließlich sollen auch deine Grenzen nicht überschritten werden!

Flirten, sich kennenlernen, Sexualität: Auch das ist in der allgemeinen Vorstellung geprägt von bestimmten Abläufen, die sein müssen. Sei es Getränke ausgeben, nach zwei Tagen anrufen, nicht vor dem vierten Date knutschen oder was auch immer. Auch in solchen Vorstellungen spiegeln sich die Grundannahmen, dass unterschiedliche Geschlechter auf eine bestimmte Art und Weise ticken und deswegen die Kommunikation dazwischen nur durch festgelegte Zeichen und Signale stattfinden und gedeutet werden kann. Praktischer in einem Beispiel gesagt: Ein Mann muss den ersten Schritt machen, eine Frau muss zurückhaltend sein und eigentlich können die Beiden gar nicht miteinander reden, weil sie sich eh nicht verstehen. Deswegen klappt Kommunikation nur durch Tür-Aufhalten und an-Haarsträhnen-rumspielen. Wie unglaublich schade, wenn es so wäre.

Da das Aufhalten einer Tür allerdings relativ viel Interpretationsspielraum für das Bedürfnis einer Person lässt, ist es einfacher, vielleicht doch mal auszusprechen, was eigene Grenzen sind.
Dass diese in jedem Fall zu akzeptieren sind, ist klar. Alles andere

ist eine Grenzüberschreitung. Die körperlichen Grenzen und Bedürfnisse sind von Person zu Person anders. Für dich sind vielleicht Berührungen unangenehm, die andere Leute gerne mögen. **Du hast deine Grenzen, andere Menschen haben andere Grenzen. Alle davon sind ernstzunehmen.** Setze nicht voraus, dass alles für alle Menschen gleich schön, okay oder tabu ist.

Noch etwas: Hattest du mit einer anderen Person das erste Mal Körperkontakt, heißt das nicht zwangsläufig, dass das der erste Schritt in Richtung Sex sein muss. Knutschen bedeutet nicht, dass ihr auf jeden Fall irgendwann zusammen im Bett oder wo auch immer landet.

So etwas wie „auf jeden Fall Sex" oder „ein Recht auf Sex" gibt es nicht. Nicht in einer Ehe, nicht in einer Beziehung, nicht mit einer Person, mit der du manchmal knutschst. Niemand „schuldet" einer Person Sex. Auch nicht, wenn du so lieb zu ihr bist und immer für sie da bist und sie nicht sieht, wie toll du eigentlich bist und stattdessen immer nur mit Vollpfosten zusammen ist und du sie danach trösten musst. Diese stereotype Vorstellung, (in dem Fall) die Frau sei ihm etwas (nämlich Sex) schuldig, weil er ja immer emotional für sie da ist, ist nichts Anderes als die Vorstellung von einem Recht auf Sex. Auch bekannt als die „friendzone", in die der arme, nette Typ geschoben wurde. Kurzer Hinweis am Rande: Kennst du diese Argumentation aus deinem Umfeld, dann frag die entsprechende Person doch beim nächsten Mal, warum sie das Subjekt der Begierde so einfach in die „fuckzone" steckt und all das nur für Sex macht, obwohl sie doch emotional so gut miteinander können.

Aber zurück zum Thema. Es gibt kein Recht auf körperliche Zuneigung. Weder hat irgendeine Person Rechte an deinem Körper, noch hast du Rechte am Körper anderer Menschen.
Das heißt: **Zu jedem Zeitpunkt besteht für dich und alle anderen Personen das Recht auf ein Nein.** Das Nein muss nicht begründet werden, kann es aber natürlich. Ein Nein dir gegenüber heißt nicht, dass die Person dich als Person ablehnt. Ein Nein heißt nur, dass die Person in dem Moment aus welchen Gründen auch immer, nicht möchte. Das gilt es bedingungslos zu akzeptieren. Dazu zählt zum Beispiel auch, nicht andauernd noch einmal zu fragen und die Person zu bedrängen. Oder, die Person zu „überreden", bis zum Okay. Ein „Okay" ist verdammt weit weg von einem „Ja"!

Alkohol oder Drogen können verändern, inwiefern eine Person noch fähig ist, „Nein“ zu sagen. Ist eine Person nicht mehr definitiv zurechnungsfähig heißt das, es ist deutlich angebrachter, sie sicher nach Hause zu bringen, als jetzt Avancen zu starten.

Es ist nicht immer leicht, ein Nein zu verbalisieren. Gerade, weil es oftmals als eine Abwertung und Ablehnung der eigenen Person aufgefasst wird. Deshalb gilt: Auch ein Schweigen ist kein Ja. Ein „heute nicht“ ist kein Ja. Ein „ich bin müde“ ist kein Ja.

Achte auf Signale, die nicht sprachlich sind. Mimik, Körperhaltung, Gestik. Frag nach und akzeptiere die Antwort ohne Wenn und Aber.

Ein „Ja“ kann zu jeder Zeit zurückgenommen werden! Du hast angefangen mit einer Person zu knutschen, ihr seid alleine, ihr Beide wollt Sex. Auf einmal möchtest du doch nicht mehr, aus welchen Gründen auch immer. Das ist vollkommen okay, du musst nicht weitermachen, wenn du nicht möchtest! Du darfst Nein sagen. Genauso darf die andere Person das. Und ja, es kann enorm ernüchternd sein, wenn auf einmal ein „können wir vielleicht einfach schlafen?“ kommt, wo doch gerade alles so schön war. Gar keine Frage. Trotzdem ist das der einzige Weg, eine Grenzverletzung zu verhindern.

Zum Weiterlesen: Unterstützer_innengruppe DEFMA (o.J.)

Stichwort schlafen: **Eine schlafende Person kann niemals zustimmen!**

Allerdings gibt es ein Problem am „Nein heißt Nein!“-Konzept. In diesem Konzept ist Sex immer eine Option, es sei denn, eine Person sagt Nein. Ein bisschen negativ, oder?

Auch wenn das Konzept eine definitive Berechtigung hat, um Übergriffe und Grenzverletzungen zu verhindern, geht es hier in erster Linie um Stopp-Signale. Das geht doch viel schöner!
Stell dir vor, Sexualität wäre nicht nur mit der Möglichkeit eines Neins verbunden, sondern mit enthusiastischer Zustimmung! Wie schön!

Deswegen handelt der folgende Abschnitt genau davon: Das Konsensprinzip. Ja heißt Ja!

Das Konsensprinzip – Ja heisst Ja!

Konsens in kurz: **Alle beteiligten Personen stimmen definitiv freiwillig bestimmten sexuellen Handlungen zu.** Klingt einfach, oder?

In längerer Version solltest du dazu noch bedenken, dass es sehr unterschiedlich ist, was als eine sexuelle Handlung wahrgenommen wird. Für die einen müssen dazu mindestens zwei Kleidungsstücke fehlen, für die Anderen ist es das Nacken-Streicheln. Verlass dich nicht darauf, dass Sex oder sexuelle Handlungen bei anderen Leuten da anfangen, wo sie es bei dir tun.

Das heißt: Fragen! Es mag dir enorm ungewohnt erscheinen, wenn Bedürfnisse und Vorlieben auf einmal ausgesprochen werden sollen. Das ist okay. Offener und offensichtlicher Konsens wird selten bis gar nicht gezeigt, da kann es ruhig anfangs ungewohnt sein und verunsichern. Und es kann auch irritierte Reaktionen hervorrufen. Nicht nur für dich, ebenso für dein_e Gegenüber kann es ungewohnt sein, gefragt zu werden.

Was soll daran jetzt besser sein, als einfach so miteinander Sex zu haben? Es gibt Sicherheit. Dir und Anderen. Die Sicherheit, dass genau das passiert, was du willst. Die Sicherheit, dass genau das passiert was eine andere Person will. Damit fällt endlich das nervige Rätselraten um vermeintliche Zeichen weg, hurra! Und nicht nur, dass auf jeden Fall passiert, was du willst: Es passiert auch genau das, was am Schönsten ist, weil du es vorher sagen kannst! Und du kannst sicher sein, dass es für die andere Person toll ist, weil sie es dir gesagt hat. Wie schön ist es, sich darüber sicher zu sein?

Du siehst also: **Das Konsensprinzip ermöglicht einen positiven Zugang zur Sexualität und zu den eigenen Bedürfnissen.** Klingt großartig, oder? Warum machen das dann nicht alle so?

Vielleicht bist du nicht daran gewöhnt, eigene Bedürfnisse zu kommunizieren, weil oft vorausgesetzt wird, dass diese je nach Geschlecht der Person auf jeden Fall so oder so sind. Versuch es trotzdem. **Bis auf schlechten Sex hast du nicht viel zu verlieren. Und nur Konsens ist Sex!**

Gerade bei Leuten, die du wenig kennst bzw. mit denen du gerade erst eine körperliche Ebene hast, ist es wenig bis gar nicht mög-

lich, zu wissen, was okay, schön oder erwünscht ist. Ebenso wenig können andere Menschen dir ansehen, wo deine Grenzen sind, was du magst etc.

Es geht hier nicht darum, sich zwischen Partyflirt und dem gemeinsamen Weg nach Hause auf eine Tasse Tee hinzusetzen und eine Liste aller Dos and Don'ts oder „Sachen, die ich schon immer mal machen wollte" auszupacken. Viel mehr geht es darum, voraussetzungsfrei miteinander umzugehen. Du kannst nicht voraussetzen, dass eine Person Sex mit dir möchte. Eine Person kann nicht voraussetzen, dass der Abschiedskuss für dich okay ist oder, dass du gerade auf jeden Fall auch kuscheln willst.

Das gilt nicht nur für Personen, die du gerade erst kennengelernt hast. Auch für Menschen, die du schon lange kennst und denen du nahe stehst, gilt das Gleiche.

Hier ist nur oftmals eine Erschwernis, dass Vieles routiniert abläuft. Die Begrüßungsumarmung, bei U-Bahn-Fahrten die Hand auf dem Knie: Dieser ganze Körperkontakt, der irgendwie beiläufig stattfindet. Seit langer Zeit eingependelt und dadurch vermutlich nicht oft besprochen. Das ist zwar auf eine schöne Art vertraut, aber seltenst jedes Mal aufs Neue ein enthusiastisch kommunizierter Konsens.

Versuch doch einfach mal, anstatt deiner nächsten routinierten Abschiedsumarmung zu sagen „Ich würde dich gerne drücken, ist das okay?" (sofern du das möchtest, natürlich). Schau, was passiert. Willigt die Person ein, kannst du sicher sein, dass die Umarmung stattfindet, weil ihr Beide das möchtet und nicht, weil du jetzt los zum Sport musst. Außerdem gibt es dir die Sicherheit, dein_e Gegenüber nicht zu übergehen und ernstzunehmen. Auch für dich heißt aktiver Konsens natürlich, dass du ernst genommen wirst und nicht übergangen wirst.

Nun besteht zugegebenermaßen die Gefahr, dass alle zwei Minuten zu fragen, ob Dieses und Jenes erwünscht ist, irgendwann anstrengend und nervig wird. Allerdings ist das Konsensprinzip kein starres Konzept: Seid bzw. werdet ihr vertrauter miteinander, könnt ihr euch vielleicht auf Signale einigen oder wisst irgendwann einfach, dass die andere Person z.B. morgens generell keine Lust auf gar nichts hat. Stellt trotzdem sicher, dass zu jeder Zeit allgemeine Aussagen geändert werden können und das bedingungslos akzep-

tiert wird. Wie ihr einen aktiven Konsens sicherstellen wollt ist – mal wieder – Aushandlungssache. **Kommunikation ist hier alles!**

Zum Zugestehen der eigenen (körperlichen) Autonomie für jede Person - worum es hier ja geht - gehört auch, dass ihr über safe(r) sex kommuniziert. Es ist wichtig für die eigene Gesundheit zu wissen, was bei der anderen Person los ist. Sprecht über euren Gesundheitszustand im Bezug auf übertragbare Viren, Krankheiten und Infektionen und sprecht darüber, wie ihr safe(r) sex wollt.

Zum Weiterlesen: Antiblog; Friedman/Valenti; Kapfer; Learning good Consent; Pervocracy; WAWG; Wir lieben Konsens

Und zuletzt: Das Konsensprinzip dreht sich nicht nur um Sex. Wie weiter oben im Text schon anklang, ist das Prinzip dazu da, sicherzustellen, dass es allen Beteiligten mit allen Handlungen gut geht. Was schön und erwünscht ist, kann sich ändern. Gefühle, Wünsche, Ansichten oder Bedürfnisse ändern sich. Das solltet ihr voneinander mitbekommen. Deshalb: Sowie Beziehungen zueinander ein Prozess sind, der sich verändert, so sollte auch eure Kommunikation ein Prozess bleiben. Damit könnt ihr voraussetzungsfrei bleiben und sicher gehen, dass alles, was ihr untereinander ausgemacht habt und wie ihr zueinander steht noch aktuell ist. Nur so kannst du sicher gehen, dass dein Verhalten erwünscht und gewollt ist.

Zum Weiterlesen

Antiblog (2012): Consent Culture – Clarified.
http://antiprodukt.de/consent-culture-clarified/

Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt Bonn: Vergewaltigungsbroschüre. Bonn. *http://www.beratung-bonn.de/_downloads/vergew_brosch.pdf*

bff - Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe: Streitsache Sexualdelikte. Zahlen und Fakten.
https://www.frauen-gegen-gewalt.de/tl_files/downloads/sonstiges/Streitsache_Sexualdelikte_Zahlen_und_Fakten_b.pdf

Bohner, Gerd (1999): Vergewaltigungsmythen. Bielefeld.
http://www.uni-bielefeld.de/psychologie/ae/AE05/Bohner_Wien_1999.pdf

BMFSJ - Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2006): Gewalt gegen Männer. Personale Gewaltwiderfahrnisse von Männern in Deutschland. Ergebnisse der Pilotstudie. Berlin.
www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/M_C3_A4nnerstudie-Kurzfassung-Gewalt,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf

BMFSJ - Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2012): Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland. Ergebnisse der repräsentativen Untersuchung zu Gewalt gegen Frauen in Deutschland. Kurzfassung. 4. Auflage. Berlin.
http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/Lebenssituation-Sicherheit-und-Gesundheit-von-Frauen-in-Deutschland,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf

Cockles, Wispy: Taking the first Step. Suggestions to People called out for abusive Behavior.
http://zinelibrary.info/files/2009.05%20wispy%20cockles%20first%20step.indd_.pdf [englisch]

Feldmann, Harald (1992): Vergewaltigung und ihre psychischen Folgen. In: Glatzel, Joachim/Krüger, Helmut/Scharfetter, Christian (Hrsg._innen): **Forum der Psychiatrie**. Band 33. Stuttgart.

Friedman, Jaclyn/Valenti, Jessica (2008): Yes means Yes! Visions of female sexual power and a world without rape. Berkely.
Mehr online: *http://yesmeansyesblog.wordpress.com/* [englisch]

GAP - Gruppe Antisexistische Praxis: Was tun wenn's brännt? Zum Umgang mit sexueller Gewalt. In: **AS.ISM_2. Reader des Antisexismus Bündnisses** Berlin.
http://asbb.blogsport.de/2008/03/23/was-tun-wennas-braennt-zum-umgang-mit-sexueller-gewalt/

Heiliger, Anita/Engelfried, Constance (1995): Sexuelle Gewalt. Männliche Sozialisation und potentielle Täterschaft. Frankfurt.

High On Clichés (2012): Wie verhalte ich mich möglichst nicht wie ein Arsch?

https://highoncliches.wordpress.com/2012/05/17/wie-verhalte-ich-mich-moglichst-nicht-wie-ein-arsch/

Horvath/Brown (2009): Rape. Challenging contemporary thinking. Portland. [englisch]

#ichhabnichtangezeigt (2012): Auswertung der Social-Media-Kampagne #ichhabnichtangezeigt vom 01.Mai 2012 bis 15.Juni 2012.
https://ichhabnichtangezeigt.files.wordpress.com/2012/07/auswertung_ausf-web.pdf

Incite! Women of Color against Violence.
http://www.incite-national.org/index.php?s=1 [englisch]

Kansas Mutual Aid Collective (2003): Men Can Stop Rape.
http://www.phillyspissed.net/sites/default/files/mencanstoprape.pdf [englisch]

Kapfer, Leonie (2012): An.Sage: Nur Konsens ist Sex.
http://anschlaege.at/feminismus/2011/11/an-sage-nur-konsens-ist-sex/

Kelly, Esteban L./Peters-Golden, Jenna: Philly Stands Up Portrait of Praxis: An Anatomy of Accountability.
http://www.transformativejustice.eu/wp-content/uploads/2010/02/portrait-of-praxis.pdf
[englisch]

Kelly, Liz/Seith, Corinna/Lovett, Joanna (2009): Unterschiedliche Systeme, ähnliche Resultate? Strafverfolgung von Vergewaltigung in elf europäischen Ländern. Länderbericht Deutschland. London.
https://www.frauen-gegen-gewalt.de/fachliteratur-280.html?file=tl_files/downloads/studien/EU-DAPHNE_Strafverfolgung_von_Vergewaltigung_Laenderbericht_Deutschland.pdf

Kivel, Paul: Men's Work. Auszüge auf deutsch übersetzt: Männersache – Anderen helfen, Hilfe zu finden.
http://www.transformativejustice.eu/wp-content/uploads/2010/02/M%C3%A4nnersache-Anderen-helfen-Hilfe-zu-finden.pdf

Learning good Consent Zine:
http://www.phillyspissed.net/sites/default/files/learning%20good%20consent2.pdf
[englisch]

LesMigraS (2012): ...Nicht so greifbar und doch real. Eine quantitative und qualitative Studie zu Gewalt- und (Mehrfach-)Diskriminierungserfahrungen von lesbischen, bisexuellen Frauen und Trans* in Deutschland. Berlin.
http://www.lesmigras.de/tl_files/lesbenberatung-berlin/Gewalt%20%28Dokus,Aufsaetze...%29/Dokumentation%20Studie%20web_sicher.pdf

Männer gegen Männergewalt: *www.gewaltberatung-hamburg.org*

Millar, Thomas M. (2009): Meet The Predators.
http://yesmeansyesblog.wordpress.com/2009/11/12/meet-the-predators/
[englisch]

Pervocracy (2012): Consent Culture.
http://pervocracy.blogspot.de/2012/01/consent-culture.html [englisch]

RE.ACTION (2010): Antisexismus_reloaded. Zum Umgang mit sexualisierter Gewalt – ein Handbuch für die antisexistische Praxis. Münster.

RESISTAS: Was, wenn du einer Grenzverletzung beschuldigt wirst?
http://resistas.blogsport.eu/?page_id=115#1

TARA (2010): Sexualisierte Gewalt und Trauma. Eine Informationsbroschüre der Beratungsstelle Tara.
http://www.taraweb.at/cms/images/stories/informationsbroschuere%20sexualisierte%20gewalt%20und%20trauma.pdf

TERRE DES FEMMES: Sexuelle Gewalt in Deutschland.
http://frauenrechte.de/online/images/downloads/hgewalt/Sexuelle-Gewalt-in-Deutschland.pdf

TRANSFORMATIVE HILFE: Gedanken über gemeinschaftliche Hilfe in Fällen von intimer Gewalt.
http://transformation.blogsport.de/images/TransformativeHilfe.pdf

TRANSFORMATIVE JUSTICE: *http://www.transformativejustice.eu/?page_id=16*
[deutsch und englisch]

UNIVERSITÄT BIELEFELD/FAKULTÄT FÜR GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN UND INTERDISZIPLINÄRES ZENTRUM FÜR FRAUEN UND GESCHLECHTERFORSCHUNG (2011): Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen in Deutschland. Eine repräsentative Untersuchung im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Bielefeld.
http://www.uni-bielefeld.de/IFF/for/zentrale_ergebnisse_kurzfassung.pdf

UNTERSTÜTZER_INNENGRUPPE DEFMA (2008): Die Unterstützer_innengruppe DEFMA stellt sich vor. Wien. *http://defma.blogsport.de/images/defma_flyer.pdf*

UNTERSTÜTZER_INNENGRUPPE DEFMA (O.J.):
Nein heisst Nein! Antisexismus muss Praxis werden: das Zustimmungskonzept. Wien.
http://defma.blogsport.de/images/dt_v2_2_p.pdf

WAWG – WOMAN ABUSE WORKING GROUP: Only Yes means Yes.
http://www.wawg.ca/pages/only-yes-means-yes [englisch]

WIR LIEBEN KONSENS: *http://wirliebenkonsens.wordpress.com/*

Aufbruch

Informationen für Betroffene von sexualisierter Gewalt

Wegbegleitung

Informationen zur Unterstützung von Betroffenen von sexualisierter Gewalt

WWW.UNTERSTUETZER-INNEN.INFO

Ebenfalls KOSTENFREI abrufbar: ‚Aufbruch' und ‚Wegbegleitung'

Aufbruch – Informationen für Betroffene von sexualisierter Gewalt

Wegbegleitung – Informationen zur Unterstützung von Betroffenen von sexualisierter Gewalt